

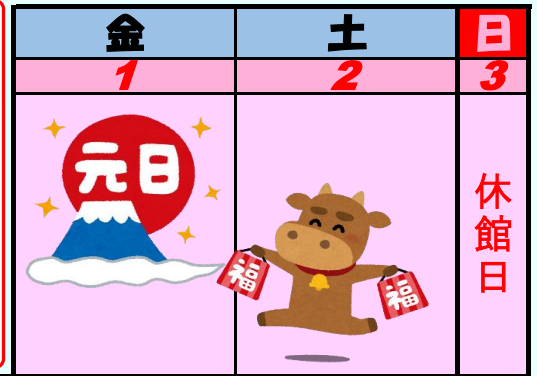
シニアステーション田園調布 1月のプログラム

2021年 1月



地域包括支援センター田園調布
シニアステーション田園調布
大田区田園調布2-58-5
☎ 03-3721-1572

どいこの坂



	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9	日 10
広間	10:00~11:30 筆の会 A (有料)	* 9:30~10:20 椅子空手 10:45~11:45 ゆっくりガッチリ(会費)	9:30~10:30 メンズどりこ 11:00~12:00 B ロコモン体操(有料)	* 9:30~10:20 ルーシーズヨガ 11:00~11:50 頭とからだの椅子	9:30~10:30 男達の太極拳(会費) 11:00~12:00 田園 朗読(会費)	9:30~10:30 養生太極拳(会費) * 11:00~11:50 椅子ストレッチ	休館日
和	田園書道 13:00		15:15~16:15 B 健幸体操(有料)	15:00~16:00 楽しい 東洋医学 (有料)	* 13:30~14:30 椅子deヨガ 14:45~15:45 * 椅子太極拳	13:00~16:00 ★一般利用★	休館日
	11	12	13	14	15	16	17
広間	 成人の日	10:00~11:30 碓の会 A (有料)	9:30~10:30 ヨーガ(会費制) 11:00~12:00 A シニア朗読(有料)	9:30~10:20 * 椅子空手 11:00~11:50 頭とからだの椅子	* 9:30~10:20 ルーシーズヨガ 10:45~11:45 姿勢改良(有料)	* 9:30~10:20 椅子ストレッチ 10:45~11:45 ゆっくりガッチリ(会費)	休館日
和		14:00~15:00 音楽にのせてFit 15:15~16:15 * 椅子ヨガ	14:00~15:00 A 健幸体操(有料) 15:15~16:15 * 椅子太極拳	13:30~14:30 15:00~16:00 虹ホビー (有料)	13:30~14:30 * 椅子deヨガ 14:45~15:45 * 椅子太極拳	13:30~14:30 オレンジカフェ 15:00~16:00 ★一般利用★	休館日
	18	19	20	21	22	23	24
広間	10:00~11:30 筆の会 B (有料)	* 9:30~10:20 椅子空手 10:45~11:45 ゆっくりガッチリ(会費)	9:30~10:30 メンズどりこ 11:00~12:00 A ロコモン体操(有料)	* 9:30~10:20 ルーシーズヨガ 11:00~11:50 頭とからだの椅子	9:30~10:30 男達の太極拳(会費) 11:00~12:00 田園 朗読(会費)	9:30~10:30 養生太極拳(会費) * 11:00~11:50 椅子ストレッチ	休館日
和	田園書道 13:00	14:00~15:00 いきいきシニア体操 15:15~16:15 * 椅子deヨガ	14:00~15:00 B 健幸体操(有料) 15:15~16:15 * 椅子deヨガ	13:30~14:30 15:00~16:00 虹サロン (無料)	13:30~14:30 * 椅子deヨガ 14:45~15:45 * 椅子太極拳	13:00~16:00 ★一般利用★	休館日
	25	26	27	28	29	30	31
広間	10:00~11:30 俳句を楽しむ会	10:00~11:30 碓の会 B (有料)	9:30~10:30 ヨーガ(会費制) 11:00~12:00 B シニア朗読(有料)	9:30~10:20 * 椅子空手 11:00~11:50 頭とからだの椅子	* 9:30~10:20 ルーシーズヨガ 10:45~11:45 姿勢改良(有料)	* 9:30~10:20 椅子ストレッチ 10:45~11:45 ゆっくりガッチリ(会費)	休館日
和		14:00~15:00 いきいきシニア体操 15:15~16:15 * 椅子太極拳	14:00~15:00 A 健幸体操(有料) 15:15~16:15 * 椅子太極拳	13:30~14:30 15:00~16:00 虹トレ(有料)	13:30~14:30 * 椅子deヨガ 14:45~15:45 * 椅子太極拳	13:00~16:00 ★一般利用★	休館日
和					マッサージ	楽基会 13:00~16:00	

プログラムは予告なく時刻、日程の変更があります事をご了解下さい。

* 印は、空席があり参加が可能な講座ですが、事前に確認をお願い致します。
各講座は全て予約が必要になります。参加を希望される場合はご連絡ください。